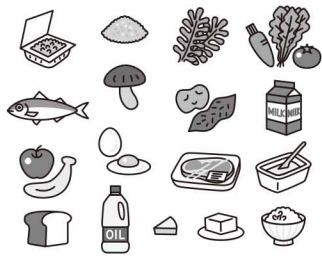


健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！

ワンポイント
アドバイス

食育について 考えてみよう



毎月19日は食育の日です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識とバランスのいい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。近年、栄養バランスの偏る不規則な食事等による肥満と、それに付随する生活習慣病の増加、若い女性に多い過度なダイエットや高齢者の方の低栄養が懸念されています。町では「食育推進計画」を掲げ、積極的に食育に取り組んでいます。

食育推進計画・寄居町の3つの取り組み

- 1 健全な体を育む 2 豊かな心を培う 3 正しい知識を養う

■ バランスのいい食事を摂っていますか？

「体にいい」といわれる食品だけをたくさん食べても、栄養のバランスは取れません。主食(ごはん・パン・麺等)、主菜(魚・卵・大豆等)、副菜(野菜を使ったおかず)のそろった食事を心掛けましょう。

■ 減塩の食生活をしていますか？

旬の食材の持ち味を生かして薄味で調理したり、香辛料や柑橘類、だしなどを活用したりして減塩を心掛けましょう。

■ 乳製品を積極的に摂っていますか？

カルシウムとタンパク質がバランスよく摂れる乳製品を取るよう心掛けましょう。

健康的な生活を送るためには、バランスの整った食事を摂ることが効果的です。日々の食生活のすべての食事でバランスを整えることは難しいですが、まずは1食の食事から見直してみませんか？

11月の保健事業

☑持ち物 ☑要事前予約 ☑健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線211・212
※ご注意ください！乳幼児健康診査の実施場所は役場7階です。

● 乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
4,5カ月児健康診査	7日(休)	健診室 役場7階	令和元年 6月生	13:30~14:00
			令和元年 7月生	14:00~14:30
10カ月児健康相談	14日(休)	健診室 役場7階	平成30年12月生	13:30~14:00
			平成31年 1月生	14:00~14:30
3歳児健康診査	21日(休)	健診室 役場7階	平成28年 5月生	13:30~14:00

※駐車場が混み合うことが予想されますので、余裕をもってお越しください。
☑母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋

● パパママ学級

日	時間	場所	対象
1日目	9日(土) 9:10~12:00	保健福祉 総合センター	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方)
2日目	13日(水) 13:00~16:45		

☑母子健康手帳、筆記用具、スマイルポイントカード

● こころの健康相談

日	時間	場所	対象
13日(水)	13:30~14:30	役場2階 健康福祉課 (保健指導班)	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

● 健診結果相談会

対象/今年度健診を受けた方で、結果相談会を利用していない方

日	受付時間	場所
11日(月)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	保健福祉総合センター
15日(金)※		男衆コミュニティセンター
25日(月)		役場7階研修・相談室B

※15日は、9:45~10:00と10:45~11:00も受け付けます。
☑健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)、スマイルポイントカード

● ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所	対象
1日、8日、15日、22日、29日(各金曜日)	16:00~17:00	保健福祉総合センター	町内在住の方

※1日はふるさと健康体操、そのほかの日は自主活動日。
※11月は総合体育館・アタゴ記念館での実施はありません。
☑運動しやすい服装



お知らせ info 10月15日~21日は 精神保健福祉普及運動週間です！

こころの健康の不調は、誰にでも起こりうる問題であり、その原因の多くはストレスです。ストレスを意識することが、こころの健康づくりの第一歩となります。こころの病気はご本人や家族が抱え込まないことが大切です。

町では「こころの健康相談」を実施しています。まずはお気軽にご相談ください。詳細は本誌13頁をご確認ください。

また、こころの病気には、統合失調症、そううつ病、アルコール依存、薬物依存、認知症等、医療機関への定期的な通院および服薬が必要なものがあり、時には長期にわたる治療を要します。そのため、経済的負担を軽減する「自立支援医療(精神通院)」や、日常生活や社会生活の制約がある方が受けられる「精神障害者保健福祉手帳制度」があります。いずれの制度も、認定を受ける必要がありますので、詳しくはお問い合わせください。

☑こころの健康相談について

健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線211・212

☑自立支援医療・精神障害者保健福祉手帳制度について
健康福祉課(社会福祉班) ☎581・2121内線121

催し event 開催日決定！ 令和2年成人式

町では、令和2年1月12日(日)に「成人式」を開催します。11月1日現在で、寄居町に住居登録をされている方に案内状を発送します。なお、町外に転出している方に案内状を発送して、寄居町の成人式に出席を希望する方は、11月30日(土)までに中央公民館へご連絡ください。随時、案内状を発送します。

- ▶期日/令和2年 1月12日(日)
- ▶場所/中央公民館ホール
- ▶受付/午前9時~10時(正午終了予定)
- ▶内容/記念撮影、アトラクション、式典



「皆さんの心に残る成人式にしたい」
打ち合わせを重ねる委員の皆さん

☑中央公民館 ☎581・2662

年金特報 年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「国民年金保険料の控除証明書」

国民年金保険料の控除証明書が送付されます ~年末調整・確定申告まで大切に保管してください~

年末調整や確定申告を行う際には、1年間(平成31年1月1日~令和元年12月31日)に支払った生命保険料や社会保険料などの控除を受けるために、申告書に「控除証明書」の添付が必要となります。

国民年金保険料(以下、保険料)は、納付した全額(過年度分含む)が『所得税法』および『地方税法』上の「社会保険料控除」の対象となります。

11月に日本年金機構から「平成31・令和元年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告を行う際に必ず添付してください(お持ちの場合は、令和元年10月2日以降に納付した領収書も添付)。

※10月2日~12月31日に今年初めて保険料を納付する方は、令和2年2月の送付となります。

▶ 家族の保険料を納めた方

配偶者やその他親族の負担すべき保険料を納めたときは、納めた方がその保険料も合わせて、社会保険料控除として申告することができます。

▶ 保険料を前納した方

保険料をまとめて前払い(前納)した場合、全額を納めた年に控除する方法と、各年分に分けて控除する方法のいずれかを選択できます。詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル、または年金事務所へお問い合わせください。

▶ 問い合わせ

- ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004
(050から始まる電話でおかけの場合は ☎03・6630・2525)
 - 熊谷年金事務所 ☎522・5012)
 - 町民課 ☎581・2121内線111・112)
- ※問い合わせの際は、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。